



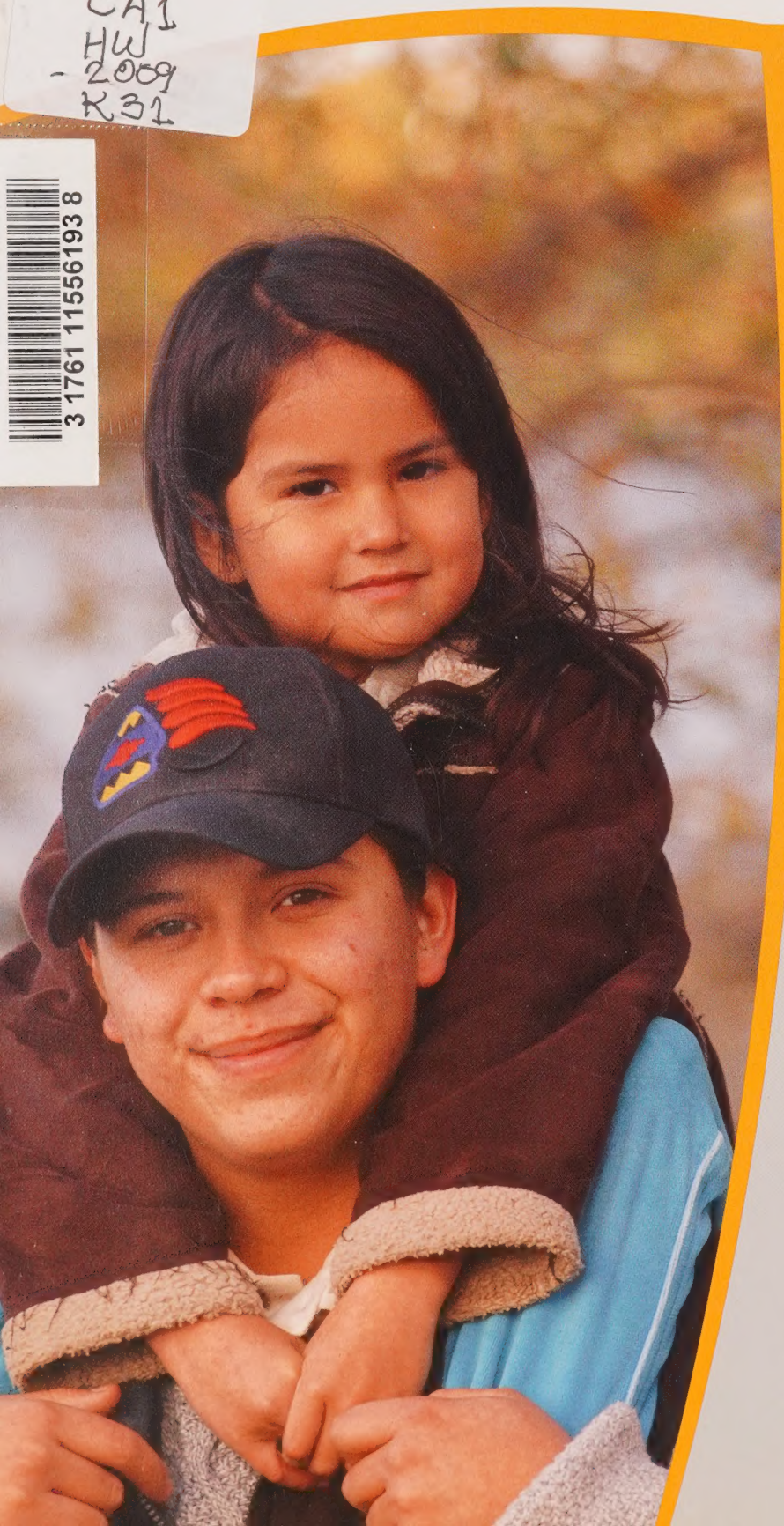
Health
Canada

Santé
Canada

Your health and
safety... our priority.

Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.


CA1
HW
- 2009
K31




**Kicking
the
Addict on**

FACILITATOR'S GUIDE

**Helping People to
Live Smoke-Free in
First Nations
Communities**

Canada 



Digitized by the Internet Archive
in 2022 with funding from
University of Toronto

<https://archive.org/details/31761115561938>

Table of contents

• Introduction	1
• The “Stages of Change” Model	2
• Different Stages, Different Needs	3
• The Role of the Cessation Worker	4
• The 5As:	5
– Ask	6
– Advise	8
– Assess	12
– Assist	13
– Arrange	17



Our mission is
to help the people
of Canada maintain
and improve
their health.



Published by authority of the Minister of Health.

Helping People to Live Smoke-Free in First Nations – Facilitator's Guide is available on Internet at the following address: www.gosmokefree.gc.ca

Également disponible en français sous le titre : *Aider les collectivités des Premières nations à vaincre le tabagisme – Guide de l'animateur*

This publication can be made available on request on diskette, large print, audio-cassette and braille.

For further information or to obtain additional copies, please contact:

Publications
Health Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
Tel.: (613) 954-5995
Fax: (613) 941-5366
E-Mail: info@hc-sc.gc.ca

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, represented by the Minister of Health Canada, 2009

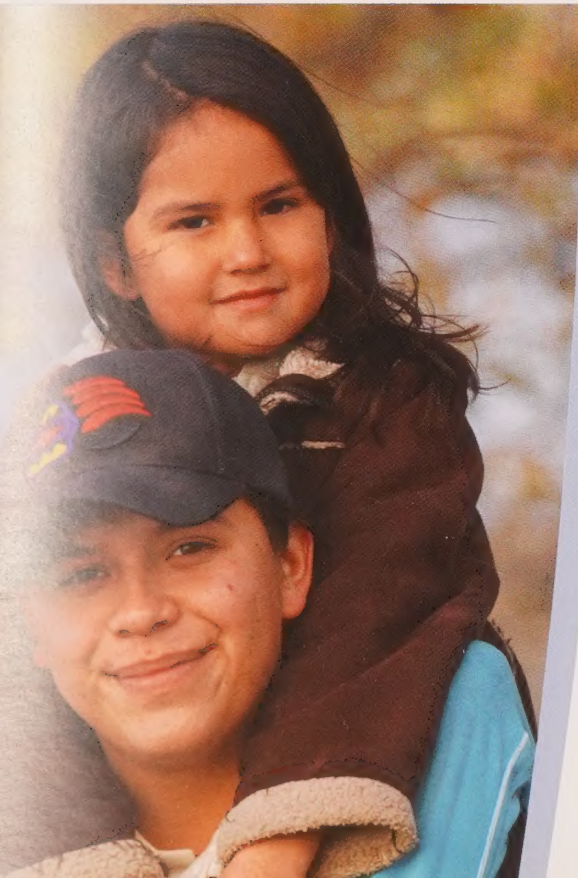
This publication may be reproduced without permission provided that its use falls within the scope of **fair dealings** under the *Copyright Act*, and is solely for the purposes of study, research, criticism, review or newspaper summary. The source must be fully acknowledged. However, reproduction of this publication in whole or in part for purposes of resale or redistribution requires the prior written permission from the Minister of Public Works and Government Services Canada, Ottawa, Ontario K1A 0S5 or copyright.droitdauteur@pwgsc.gc.ca

HC Pub.: 7081
Cat.: H29-16/2009
ISBN: 978-0-662-06660-6

Permission granted within the scope of fair dealing

Introduction

This guide is a companion document to the *Helping People to Live Smoke-Free* presentation. It is designed to provide you with ideas and suggestions for your presentation.



1998
10/10/98
10/10/98

The “Stages of Change” Model

- People working in tobacco programs have found the “stages of change” model useful.
- This model suggests that when people change any lifestyle habit, they go back and forth between five stages:
 - Pre-contemplation – not thinking about changing, for instance not considering quitting smoking.
 - Contemplation – thinking about quitting, but not yet ready to act.
 - Preparation – getting ready to quit, making a plan.
 - Action – becoming smoke-free.
 - Maintenance – staying smoke-free.



Kicking Addict on

Benefits of Quitting Smoking

When you quit smoking, you're taking control of your health and saving money. Here are some of the benefits of quitting smoking:

- Save money:** You'll save money on cigarettes and other tobacco products.
- Improve your health:** Quitting smoking can help you avoid serious health problems like heart disease, lung cancer, and emphysema.
- Protect your loved ones:** Smoking around others can harm their health, too. Quitting smoking can protect them from secondhand smoke.
- Feel better:** Many people who quit smoking feel more energetic and less stressed.
- Live longer:** Quitting smoking can help you live longer and healthier.

Smoking benefits:

- Save money:** You'll save money on cigarettes and other tobacco products.
- Improve your health:** Quitting smoking can help you avoid serious health problems like heart disease, lung cancer, and emphysema.
- Protect your loved ones:** Smoking around others can harm their health, too. Quitting smoking can protect them from secondhand smoke.
- Feel better:** Many people who quit smoking feel more energetic and less stressed.
- Live longer:** Quitting smoking can help you live longer and healthier.

GetSmokingFree.ca

For more information, visit www.getsmokingfree.ca or call 1-877-878-2333.

The Role of the Cessation Worker



- Cessation frontline and health workers see the ill effects of tobacco misuse all the time. But they are also well-placed to encourage people to quit and to help them to do so.
- Besides motivating people to think about quitting, health workers can increase the chances that they will succeed.
- Approaches that involve contact between people (in groups, one-on-one, telephone or telehealth) are known to work. The more contact there is and the longer it lasts, the better the results. But, even sessions that last just a few minutes are known to help.
- As health care workers, you can use the 5As to help more people live smoke-free (see next slide).

The 5As

1. ASK
about tobacco use

2. ADVISE
the person to quit

3. ASSESS
is person ready to quit

4. ASSIST

- Help with quit plan
- Provide practical advice
- Show support
- Help person get outside support
- Offer drug therapy or
- Refer person to an intensive program (if available)

Offer information

5. ARRANGE
follow up

ASK

Screening for Tobacco Misuse

- It is important to have a system, so that asking about tobacco is routine and simple for you.
- Open-ended questions are recommended ("How much do you smoke, chew tobacco, etc?"). Let the person know that asking is part of your job, and that you do it because you care about their health.



ASK

***Screening for
Tobacco Misuse***

- Make it a habit to ask.
- Health workers should make a practice of asking every client if they use tobacco, and offering help if they do. This can be as simple as asking:
 - "Do you smoke?"
 - "Do you chew tobacco?"
 - "Would you like to stop smoking?"
 - "Have you ever thought about quitting?"



ADVISE

Encouraging People Who Misuse Tobacco to Quit



- The best way to provide advice about tobacco misuse is to relate to the person's current health, their priorities, or their living situation.
- **RISKS** – what risks are important to this person?
- **REWARDS** – ask the person to identify the benefits they would get if they quit.
- **ROADBLOCKS** – what barriers to quitting does this person face?

ADVISE

Encouraging People Who Misuse Tobacco to Quit



RISKS – what risks are important to this person?

- Examples might include the following:
 - Immediate risks like being short of breath, having problems with asthma, problems during pregnancy, or impotence.
 - Long-term risks like heart attacks, strokes or cancer.
 - Risks to others from second-hand smoke, for example, asthma and allergies, pneumonia and lung disease.

ADVISE

Encouraging People Who Misuse Tobacco to Quit

REWARDS – ask the person to identify the benefits they would get if they quit.

• Benefits can include the following:

- being a good role model;
- feeling better about yourself;
- feeling healthier, being more able to do physical activities;
- saving money;
- food tastes better;
- setting a good example for the children around them;
- protecting others from second-hand smoke;
- fewer wrinkles; and
- skin, clothes and home smell better.



ADVISE

Encouraging People Who Misuse Tobacco to Quit

ROADBLOCKS – what barriers to quitting does this person face?

- Common roadblocks can include the following:
 - withdrawal symptoms (jumpiness, mood swings);
 - fear of failure;
 - enjoying tobacco;
 - fear of gaining weight;
 - lack of support and feeling alienated from family/friends who smoke;
 - feeling depressed;
 - feeling stressed; and
 - having many around them that smoke, chew or spit.

ASSESS

***Is the Person
Ready to Quit?***

- You should ask every tobacco user if he or she is ready to try quitting – say in the next 30 days.
- If he/she is not, set a date to reassess the client.



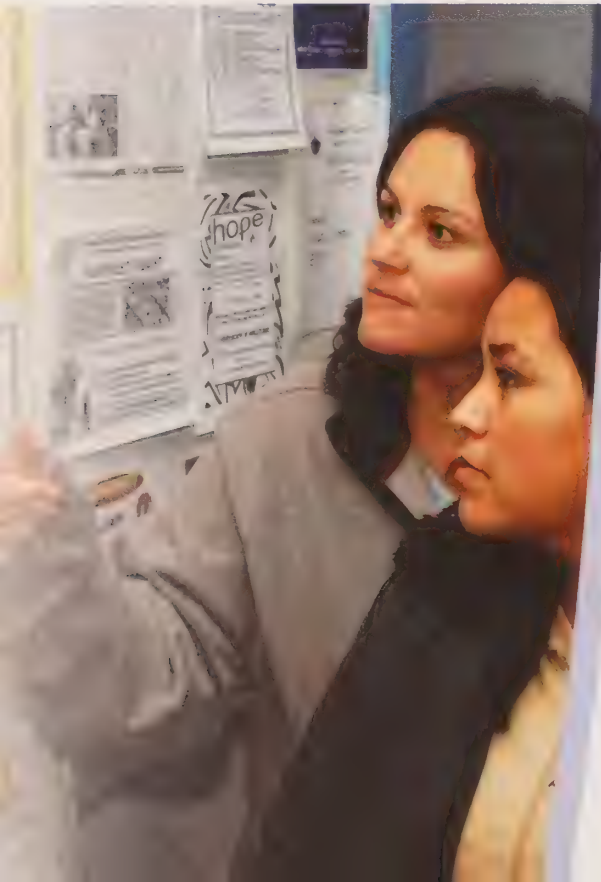
ASSIST

***The Person is
Ready to Quit.***

If the person wants to try quitting, you can offer them support and tools.

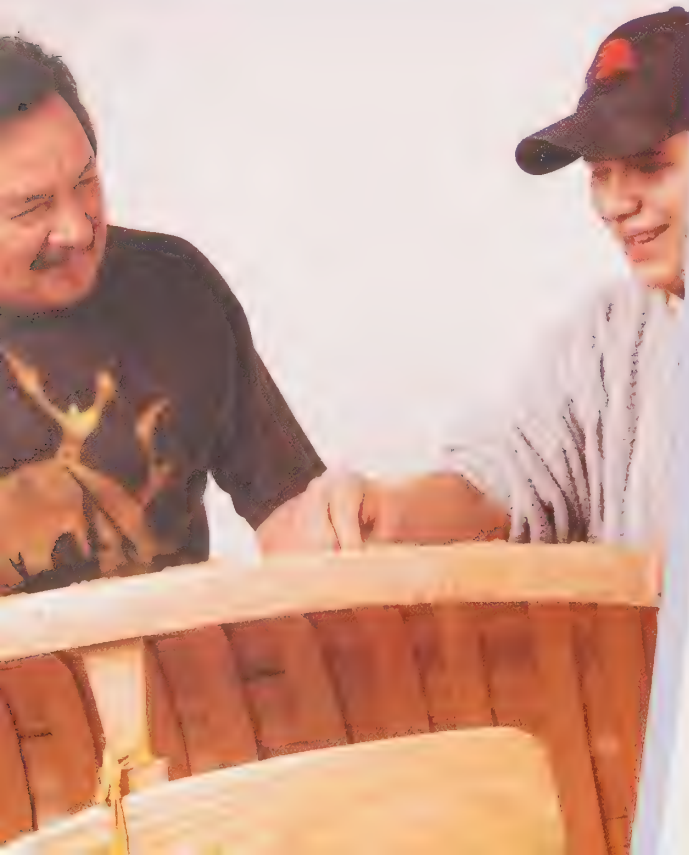
Support

- Assist them yourself.
- Refer them to someone who has successfully quit.
- Explain nicotine replacement therapies and stop smoking medications.
- Refer them to a toll-free telephone quitline.



ASSIST

*The Person is
Ready to Quit.*



When you can assist them yourself.

- Help them with their quit plan.
 - Give them a Z-card and help them fill out the sections – my reasons for quitting, my trigger situations, my replacement behaviours.
 - Handouts entitled *Choosing to Quit*, *Getting Ready to Quit*, and *Tips to Help You Quit* can provide ideas.
- Get to know their situation. You may need to counsel a pregnant woman in asking her husband/partner to not smoke in the house.
- Provide practical advice – talk to them about withdrawal symptoms/side effects of quitting tobacco use.
- Show support.
- Help the person get outside support.
 - A family member or friend who has quit and remains smoke-free.
- Offer nicotine replacement therapies and stop smoking medications.

ASSIST
The Person is
Ready to Quit.

Tools

- Handouts
 - *Health Effects of Smoking*
 - *Benefits of Quitting*
 - *Choosing to Quit*
 - *Getting Ready to Quit*
 - *Tips to Help You Quit*
- Z-Card handout that each person can personalize
- QuitLine telephone numbers (see the *Tips to Help You Quit* handout)
- Web addresses (see *Choosing to Quit* handout)



ASSIST

*The Person is
NOT Ready
to Quit.*

If the person is not ready to think about quitting at this time:

- Do not pressure them. They may be ready to quit the next time you see them.
- Let them know that you will be available when they do decide to quit.
- Let them know about the dangers of second-hand smoke.
- Suggest they cut back on smoking.
- Offer them handouts and other materials that may lead them to consider quitting, e.g. *Health Effects of Smoking and Benefits of Quitting* handouts.



ARRANGE

*For the Person
Who is Ready
to Quit.*

- Schedule a follow-up visit.
- If possible, organize a community support group that meets regularly.
- Refer them to someone who has successfully quit and remains smoke-free.
- Refer them to a toll-free telephone quitline.



Resources

www.gosmokefree.gc.ca

- Ask for the *On the Road to Quitting* booklet.
- For people under 19, visit Quit4Life in the youth section.

www.cancer.ca or

1-888-939-3333

- Ask for the *One Step at a Time* booklet.



Ressources



www.vivezansfumee.gc.ca

- Voir la brochure intitulée *Sur la voie de la réussite – Guide pour devenir un non-fumeur.*

- Pour les moins de 19 ans, visitez *Vie 100 fumer* dans la zone des jeunes.

www.cancer.ca ou
1-888-939-3333

- Voir la brochure intitulée *Une étape à la fois.*



PLANIFIER
Pour la personne
qui est prête à
cesser de fumer.

- Prendre rendez-vous pour une visite de suivi.
- Si possible, former un groupe de soutien qui se réunira à intervalle régulier.
- Diriger la personne vers quelqu'un qui a cessé de fumer et s'en est complètement libéré.
- L'orienter vers une ligne d'appel sans frais de renoncement au tabagisme.

AIDER

La personne

N'EST PAS prête

à cesser de

fumer:



Si la personne n'est pas encore prête :

- Ne lui mettez pas de pression, La prochaine fois que vous la verrez, elle sera peut-être décidée.

- Dites-lui que vous serez là pour elle une fois sa décision prise.
- Informez-la des dangers de la fumée secondaire.

- Suggestez-lui de diminuer sa consommation.

- Proposez-lui de la

documentation et d'autres outils qui pourraient l'aider dans sa démarche, p. ex., les documents Les effets du tabagisme sur la santé et Les avantages de cesser de fumer.



AIDER
La personne
est prête à
cesser de fumer.

Outils

- Documentation
 - Les effets du tabagisme sur la santé
 - Les avantages de cesser de fumer
 - Décider de cesser
 - Se préparer à cesser
 - Trucs pour cesser de fumer
- Carte Z que chaque personne peut personnaliser
- Ligne d'appel sans frais de renoncement au tabagisme (voir le document *Trucs pour cesser de fumer*)
- Adresses sur le Web (voir le document *Décider de cesser*)

Si vous pouvez lui fournir votre appui.

- Donnez-lui un coup de main avec son programme pour arrêter de fumer.
- Donnez-lui une carte Z et aidez la à la remplir – mes raisons pour arrêter de fumer, mes situations à risque, mes comportements de remplacement.
- Les documents *Décider de cesser, Se préparer à cesser et Trucs pour cesser de fumer* peuvent vous fournir de bonnes idées.

- Familiarisez-vous avec sa situation
Vous pourriez devoir convaincre une femme enceinte de demander à son mari ou à son compagnon fumeur de ne pas fumer dans la maison.

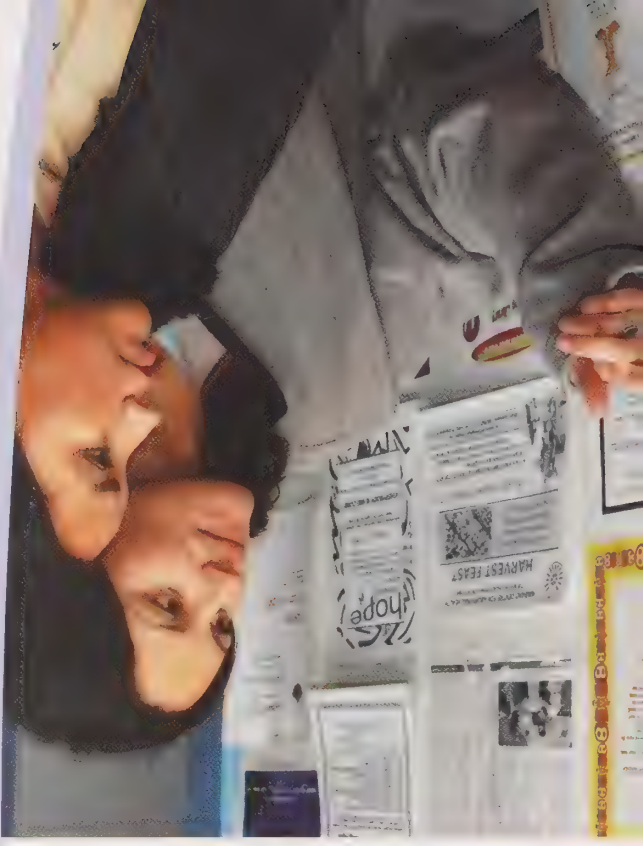
- Donnez des conseils pratiques – parlez-lui des symptômes de sevrage et des effets secondaires du fait de cesser de fumer.
- Offrez-lui votre soutien.
- Aidez la personne à se procurer du soutien de l'extérieur.
- chez un membre de la famille ou un ami qui a cessé de fumer et s'en est complètement libéré.

- Proposez-lui une thérapie de substitution de la nicotine et les médicaments pour cesser de fumer.



AIDER
La personne
est prête à
cesser de fumer.

AIDER la personne est prête à cesser de fumer.



Si la personne désire arrêter de fumer, vous pouvez lui offrir du soutien et des outils pour y arriver.

Soutien

- Donnez-lui votre appui.
- Dirigez-la vers une personne qui a réussi à se défaire complètement de son habitude.

- Expliquez-lui en quoi consistent les thérapies de substitution de la nicotine et les médicaments pour cesser de fumer.

- Orientez-la vers une ligne d'appel sans frais de renoncement au tabagisme.

EVALUER **La personne** **est-elle prête** **à arrêter?**



- Vous devriez demander à chaque fumeur s'il ou elle est disposé(e) à essayer d'arrêter de fumer – disons dans les prochains 30 jours.
- S'il ou elle ne l'est pas, fixer une date pour une nouvelle évaluation de cette personne.

CONSEILLER Ecourager les fumeurs à se défaire de leur habitude



**OBSTACLES – à quels
obstacles cette personne est-
elle confrontée dans son
désir d'arrêter de fumer?** En voici quelques-uns :

- symptômes de sevrage (nervosité, sautes d'humeur);
- peur de l'échec;
- plaisir de fumer la cigarette;
- peur de perdre du poids;
- manque de soutien et sentiment d'être à part des membres de la famille et des amis fumeurs;
- état dépressif;
- tensions nerveuses; et
- présence autour d'elle de nombreuses personnes qui fument, mâchent ou crachent.

RÉCOMPENSES – demander à la personne d'énumérer les avantages qu'elle en retirerait si elle cessait de fumer.

• En voici quelques-uns :

- donner le bon exemple;
- se sentir mieux dans sa peau;
- se sentir plus en santé, être mieux en mesure de faire de l'activité physique;
- épargner de l'argent;
- goûter davantage la nourriture;
- donner le bon exemple aux enfants autour de soi;
- protéger les autres de la fumée secondaire;
- avoir moins de rides; et
- peau, vêtements et maison sentent meilleur.



CONSEILLER
Encourager les
fumeurs à se
défaire de leur
habitude

RISQUES – quels risques cette personne considère-t-elle comme importants?

• En voici quelques exemples :

- risque immédiat comme souffle court, problèmes d'asthme, problèmes durant la grossesse ou impuissance;
- risques à long terme comme crise cardiaque, accident vasculaire cérébral (AVC) ou cancer; et
- risques pour les autres de la fumée secondaire, par exemple, asthme et allergies, pulmonaires.

CONSEILLER
Encourager les
fumeurs à se
défaire de leur
habitude



CONSEILLER Encourager les fumeurs à se défaire de leur habitude



- La meilleure façon de fournir des conseils sur l'usage abusif du tabac est de discuter avec la personne de son état de santé, de ses priorités ou de sa situation de vie.
- **RISQUES** – quels risques cette personne considère-t-elle comme importants?
- **RÉCOMPENSES** – demander à la personne d'énumérer les avantages qu'elle en retirerait si elle cessait de fumer.
- **OBSTACLES** – à quels obstacles cette personne est-elle confrontée dans son désir d'arrêter de fumer?

QUESTIONNER

Vérification de

l'usage abusif

du tabac



- Prenez l'habitude de poser la question.

- Les travailleurs de la santé

devraient prendre l'habitude

de demander à chaque client

s'il consomme du tabac et, le

cas échéant, lui offrir de l'aide.

On peut tout simplement

lui demander :

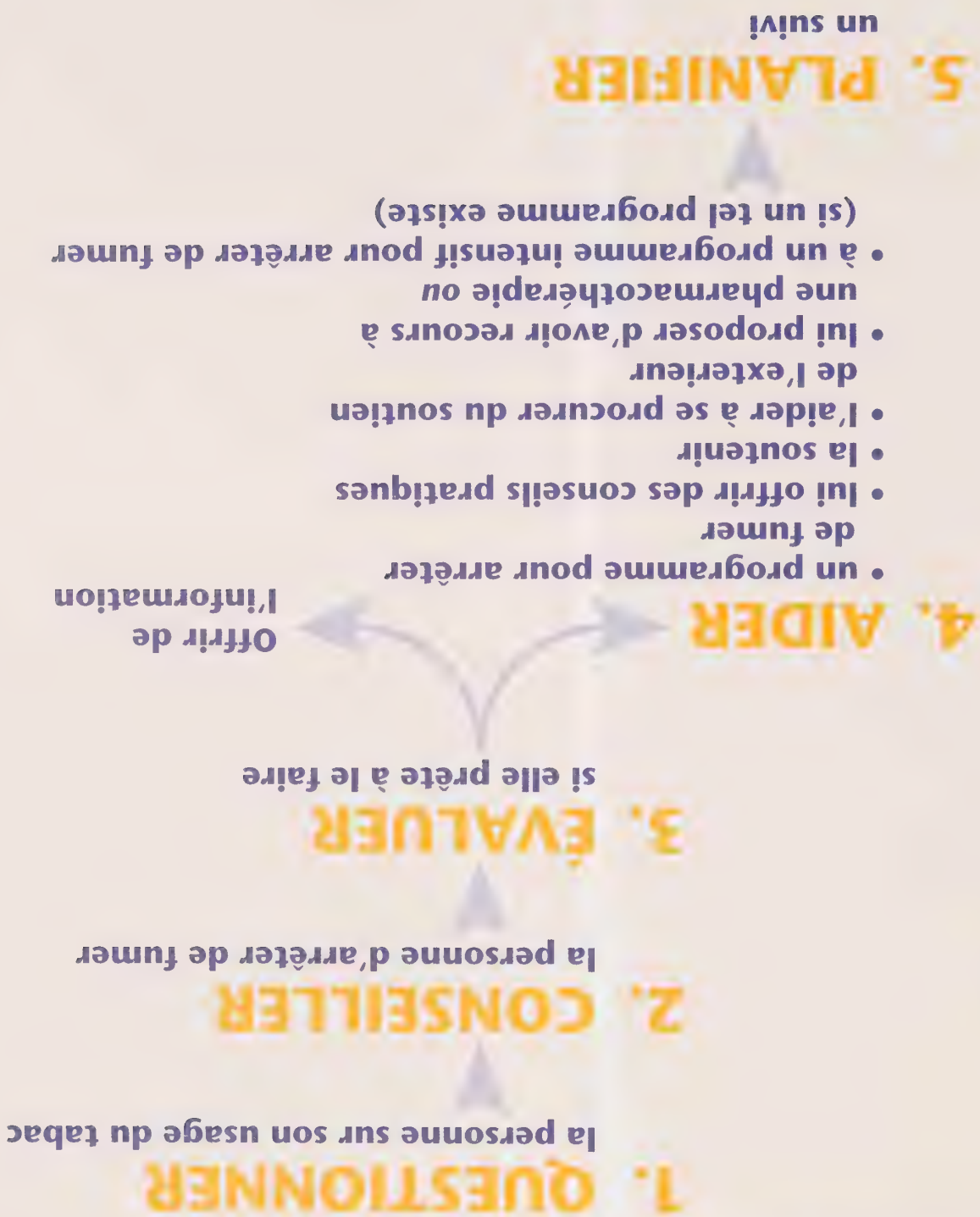
- « Fumez-vous? »
- « Chiquez-vous du tabac? »
- « Aimeriez-vous cesser? »
- « Avez-vous déjà songé cesser? »

QUESTIONNER Vérification de l'usage abusif du tabac



- Il est important de procéder systématiquement pour que poser des questions sur l'usage du tabac devienne pour vous une simple formalité.
- On recommande de poser des questions ouvertes comme (« Combien de cigarettes fumez-vous? Combien de tabac mâchez-vous?, etc. »). Dites à la personne que poser des questions fait partie de votre travail et que vous le faites parce que vous vous souciez de sa santé.

Les cinq mots clés :



Rôle de l'intervenant de la lutte antitabac



- Les intervenants de la lutte antitabac et les travailleurs de la santé sont constamment témoins des effets néfastes du tabagisme et sont bien placés pour encourager les gens à cesser de fumer et les y aider.
- En plus d'amener les gens à songer à cesser de fumer, les travailleurs de la santé peuvent augmenter leurs chances d'y parvenir.
- On sait que les approches qui impliquent le contact entre personnes (en groupe, seul à seul, au téléphone ou par télésanté) fonctionnent. Plus ces contacts sont fréquents et plus ils durent longtemps, meilleurs sont les résultats. Cependant, même des séances de quelques minutes peuvent être d'un grand secours.
- En tant que travailleurs de la santé, vous pouvez utiliser les 5 mots clés pour aider plus de gens à vaincre leur tabagisme (voir diapositive suivante).

Étapes différentes, besoins différents



- Une personne à l'étape de l'**avant-projet** pourrait vouloir se renseigner sur les effets du tabac sur sa santé et sur celle des membres de sa famille.
- Ce qui pourrait l'amener à la prochaine étape, celle de **projet**, où elle pourrait alors songer à arrêter de fumer.
- Par contre, une personne au stade de la **préparation** a besoin de conseils dans sa démarche pour arrêter de fumer et pour savoir ce qui l'attend en cours de route.

Le modèle des « étapes du changement »

- Le modèle des « étapes du changement » s'est avéré fort utile pour les dispensateurs de programmes antitabac.
- Selon ce modèle, lorsqu'une personne modifie une de ses habitudes, elle peut cheminer dans l'une ou l'autre des cinq étapes suivantes :
 - Pré-contemplation – on ne songe pas encore à effectuer un changement, comme par exemple cesser de fumer;
 - Le projet – on songe à arrêter, mais on n'est pas encore décidé à poser un geste concret;
 - Préparation – on se prépare à arrêter, on ébauche un plan;
 - Action – on arrête de fumer, et
 - Persévérance et maintien – on vit sans fumée.



Introduction



Le présent guide accompagne
la présentation *Aider les
collectivités des Premières
nations à vaincre le tabagisme.*
Il est conçu pour vous fournir
des idées et des suggestions
pour votre présentation.

Notre mission est d'aider les Canadiens et les Canadiennes à maintenir et à améliorer leur état de santé.

Publication autorisée par le ministre de la Santé.

Aider les collectivités des Premières nations à vaincre le

tabagisme – Guide de l'animateur est disponible sur

Internet à l'adresse suivante :

www.vivezsansfumee.gc.ca

Also available in English under the title: *Helping People
to Live Smoke-Free in First Nations – Facilitator's Guide*

La présente publication est également disponible sur
demande sur disquette, en gros caractères, sur bande
sonore ou en braille.

Pour obtenir plus de renseignements ou des copies
supplémentaires, veuillez communiquer avec :

Publications

Santé Canada

Ottawa, Ontario K1A 0K9

Tél. : (613) 954-5995

Télec. : (613) 941-5366

Courriel : info@hc-sc.gc.ca

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée
par la ministre de la Santé Canada, 2009

Cette publication peut être reproduite sans autorisation
dans la mesure où l'utilisation qu'on en fait respecte les
limites d'**utilisation équitable** tel qu'il est défini dans la
Loi sur le droit d'auteur et qu'elle soit faite uniquement
aux fins d'étude privée, de recherche, de critique, de
compte rendu ou de la préparation d'un résumé destiné
aux journaux. Il est nécessaire d'indiquer la source en entier.
Toutefois, la reproduction de cette publication en tout ou
en partie à des fins commerciales ou de redistribution
nécessite l'obtention au préalable d'une autorisation
écrite du ministre des Travaux publics et Services
gouvernementaux Canada, Ottawa, Ontario K1A 0S5 ou
copyright.droitdauteur@pwgsc.gc.ca.

SC Pub. : 7081

Cat. : H29-16/2009

ISBN : 978-0-662-06660-6

Permission accordée dans le cadre d'une utilisation équitable

Table des matières



1	• Introduction
2	• Le modèle des « étapes du changement »
3	• Étapes différentes, besoins différents
4	• Rôle de l'intervenant de la lutte antitabac
5	• Les cinq mots clés :
6	– Questionner
8	– Conseiller
12	– Évaluer
13	– Aider
17	– Planifier



Santé
Canada

Health
Canada

Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.

Your health and
safety... our priority.



**Fumer
c'est
fini**

**Guide de
l'animateur
Aider les
collectivités des
Premières nations
à vaincre le
tabagisme**

Canada